FICHA 1

MEJORAR LA VELOCIDAD LECTORA

Si ahora mismo coges un libro, seguramente no leerás más de doscientas palabras por minuto; pero si practicas durante unos días con ejercicios adecuados, en un par de meses serás capaz de leer quinientas palabras por minuto, sin disminuir tu nivel de comprensión.

Para aumentar la velocidad lectora tenemos que partir de los fundamentos de lo que es leer. Al leer nuestros ojos van moviéndose a base de saltos o fijaciones en las que se agrupan una o varias palabras. Por lo tanto, para aumentar la velocidad lo que tenemos que pretender es realizar el menor número de fijaciones posibles en cada línea para así en una sola fijación abarcar el mayor número de palabras posibles.

Fíjate en el ejemplo:

"En las playas / de todos los mundos / se reúnen los niños/
El cielo infinito / se encalma / sobre sus cabezas; / el agua /
impaciente, se alborota. / En las playas de todos los mundos /
los niños se reúnen, / gritando y bailando"
(Brunet 1988,pag.93)

(Los espacios entre barras son el grupo de palabras que se perciben de un solo golpe de vista, fijación, por un lector normal)

Intenta practicar todo lo que puedas con textos que te atraigan, aunque la poesía puede ayudarte a mejorar la velocidad, ya que las frases y líneas son más cortas.

LA TEORÍA

Cuando leemos solemos incurrir de forma inconsciente en ciertos errores y vicios que ralentizan considerablemente nuestra velocidad de lectura.

Errores y vicios en la lectura

***1. Leer palabra por palabra**: Es la forma que aprendimos de pequeños. Lo leemos todo, sustantivos, verbos, adjetivos, y también artículos, conjunciones y preposiciones, con independencia de que algunas de estas palabras apenas aporten información.*

Por ejemplo: "El colegio de mi hermana está cerca de mi casa". Al leer esta frase vamos leyendo todas sus palabras.

***2. Subvocalización**: Al leer tendemos a ir pronunciando las palabras, ya sea moviendo los labios o mentalmente.*

***3. Regresión**: También tendemos continuamente a dirigir la vista atrás, sobre lo que ya hemos leído, para asegurarnos de que entendemos lo que estamos leyendo.*

Por tanto, intenta evitar los vicios anteriores, practicando con diferentes tipos de textos y teniendo en cuenta lo siguiente:

1. Evita la vocalización, tanto oral como mental. Intentar no mover los labios, manteniendo la

boca relajada.
El pronunciar mientras se lee puede reducir la velocidad de lectura hasta en un 50%. Hay que aprender a reconocer la palabra por su aspecto y no por su pronunciación.

2. Evita releer. No se debe volver la vista atrás bajo ningún concepto, aunque pensemos que algo se nos ha podido escapar. Con la práctica nos habituaremos a poner la máxima atención en la lectura, evitando de este modo perder información.

Si no se comprende bien el texto es preferible darle una segunda lectura completa que ir constantemente releyendo. Se puede utilizar un lápiz para señalar por donde va uno leyendo y evitar de este modo saltos de línea.

3. Reduce las fijaciones de los ojos. Aunque no nos demos cuenta, cuando leemos vamos fijando (parando) los ojos en cada palabra, y dentro de ella en cada letra.

Hay que tratar de ir ampliando el campo de visión: de una letra pasar a varias letras, luego a una palabra, y después a varias palabras. Con una fijación de la vista se puede llegar a leer hasta tres palabras a la vez.

Los ojos deben realizar un movimiento suave, continuo, y no una sucesión de breves paradas.
Es un aprendizaje complicado pero que con la práctica se consigue.

4. Centra la atención en las palabras que aporten significado. Hay que fijarse en los sustantivos, verbos, adjetivos y adverbios, desechando artículos, preposiciones y conjunciones.

Por ejemplo*: "El colegio de mi hermana está cerca de mi casa"*

Quedaría reducido a*: "colegio hermana cerca casa"*

5. Al final de la lectura se **buscarán** en el **diccionario** las palabras que no se hayan entendido.
En lugar de ir interrumpiendo la lectura cada vez que aparece una palabra que no se entiende, es preferible anotarlas en un papel y al final de la lectura buscarlas en un diccionario.

LA PRÁCTICA

Se puede mejorar considerablemente la velocidad de lectura.

Hay diversos ejercicios para ello, si bien la mejor manera de aprender a leer rápido es forzarse uno mismo a hacerlo. Al principio se perderá mucha información, pero con la práctica se irá dominando esta técnica.

Ejemplos de ejercicios para que los hagas de manera libre y autónoma.

1. Localiza dentro de un texto una palabra preseleccionada previamente. Por ejemplo: en un artículo deportivo sobre fútbol trata de localizar la palabra "delantero" (o en texto de lengua y literatura la palabra "novela" o cualquier otro texto o palabra que tú quieras). Hay que hacerlo rápidamente y luego comprobar que se han localizado todas.

2. Localiza informaciones específicas dentro de un texto. Por ejemplo, en un artículo periodístico sobre política localiza rápidamente los nombres de todos los partidos políticos mencionados. Luego comprueba el resultado.

3. Amplia gradualmente el campo de fijación del ojo:

Toma una hoja de un periódico estructurada por columnas relativamente estrechas (por ejemplo, 5 columnas por hoja).

Selecciona una columna y traza una línea vertical por el medio. Lee la columna bajando

los ojos por la línea vertical, sin apartarte de ella.

Comprueba si has captado toda la información.
En definitiva, debes tratar de mejorar tu velocidad de lectura pero sin comprometer una buena comprensión del texto.

EJEMPLOS DE TEXTOS PARA TRABAJAR LAS FIJACIONES EN LA LECTURA

"El 12 de octubre / de 1992 / un avión Fairchild
F-227 de la Fuerza Aérea Uruguaya, / alquilado por un equipo
amateur de rugby, / despegó de Montevideo, / en Uruguay, /
en vuelo hacia Santiago de Chile. / Noticias de mal tiempo
en los Andes, obligaron / al avión a aterrizar
en la ciudad de Mendoza / en territorio argentino."
(Brunet 1988, pag.99)

"El asilo está /a dos kilómetros / del pueblo.
Hice el camino / a pie. / Quise ver a mamá / enseguida.
Pero el portero / me dijo que / era necesario
ver antes / al director. / Como estaba ocupado,
esperé un poco. / Mientras tanto, / el portero
me estuvo hablando, / y enseguida / vi al director.
Me recibió / en su despacho. / Me miró. / Después
me estrechó la mano / y la retuvo tanto tiempo
que yo no sabía / como retirarla."
(Brunet 1988, pag.98)

También podemos aumentar la velocidad lectora de la siguiente manera:

Elige tres páginas seguidas de un libro que te motiven y que estén más o menos igual cubiertas de texto.

La primera hoja la tienes que leer a la velocidad que normalmente lo hagas, pero procurando entender lo que lees.

La segunda hoja, a continuación, la lees a la mayor velocidad posible, sin preocuparte en entender lo que lees o en si te saltas palabras y sin volver atrás.

Por último, la tercera hoja la lees a la mayor velocidad que puedas, pero esta vez asegurándote que entiendes lo que lees y siguiendo las pautas de las que hablábamos antes de las fijaciones y de procurar no volver atrás (uno de los mayores problemas de los lectores lentos).

Al terminar de leer la tercera hoja apuntas el tiempo que te llevó esta última. Este ejercicio lo debes realizar cinco días a la semana durante 3 semanas y luego descansar uno. Si compruebas que no aumenta la velocidad repite este tipo de ejercicio o prueba la siguiente técnica:

Coloca una postal bajo la línea que lees, tratando de ir aumentando progresivamente la rapidez de la lectura y leyendo cada línea con sólo tres o cuatro fijaciones, según sea su longitud.

UNA CURIOSIDAD

Lee deprisa:

Sgeún ha cmoprabodo una unevirsdiad inelgsa, praa leer bein una plaabra, batsa con que etsén bein la pimrera y la úmltia lrtea de esa pabalra, anuuqe las dmeás ltreas etsén doserdaneads.

¡Soprernendte!

OTRAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS

A continuación te presento varios textos cortos, centrados.

Verás que entre los textos hay unos puntos para que sirvan de guía a la vista. Se trata de ver si eres capaz de leer de un solo golpe de vista cada grupo de palabras. Para ello, trata de leer (con la vista centrada en los puntos) los textos de arriba a abajo.

Llegarás a una línea en que, para leerla, tendrás que dar 2 golpes de vista (fijaciones). La última línea que consigas leer de un solo golpe de vista te dirá el número de palabras que puedes leer de una fijación, es decir, tu amplitud. Cuando termines, valoraremos el resultado.

Tienes 5 muestras para elegir, por si quieres repetir la prueba. Recuerda: tienes que leer las líneas, de arriba a abajo, fijando la vista en los puntos y ver cuantas palabras puedes leer de un solo vistazo.

en
muchos
casos podrás
ver claramente
que leer rápidamente
aporta muchas ventajas
que seguramente te serán
de gran utilidad al estudiar

en
varios
viajes he
visto gente
que era cortés
con los extranjeros
además de muy educada
aunque algunos eran muy pobres

mi
primo
me pidió
la enciclopedia
que trata sobre
los animales salvajes
puesto que es aficionado
a las lecturas sobre naturaleza

tu
eres
la persona
que debería
hacer que leas
con mayor rapidez
que cuando empezaste a
aprender las técnicas de lectura

¿Cuántas palabras consigues leer de un golpe de vista? Lo aceptable es leer unas 2 palabras por fijación, 3 es bueno y más de tres es difícil, aunque posible. Cuando leas esfuérzate en leer

de un vistazo el mayor número de palabras. Recuerda: lee ideas, no palabras. Piensa que, normalmente, cuando leemos no unimos letra con letra, salvo en palabras nuevas. Lo que solemos hacer es, inconscientemente, identificar la "forma" de la palabra que, para nosotros, es una idea.

Leer con pocas fijaciones.

RECUERDA:

Las fijaciones son los golpes de vista con que leemos. Algunas personas solo abarcan un par de letras por fijación; otros, una palabra completa; y otros, varias palabras a la vez. Cuantas menos fijaciones realicemos en una línea más rápidos iremos.

Haremos unos ejercicios para que veas cómo se pueden ir reduciendo el número de fijaciones.

Leer palabra a palabra — Textos

Trata de leer UNA palabra cada vez dando un golpe de vista por cada punto rojo.

No es conveniente mover la cabeza
cuando se lee un texto porque
dificulta la concentración. Tampoco
debemos mover el cuerpo ni
seguir la línea con los dedos

Leer palabras de dos en dos — Textos

Trata de leer 2 palabras a la vez dando un golpe de vista por cada punto rojo.

Hay que evitar las regresiones a
la hora de leer un texto.
Si tenemos que volver a leer
lo que ya hemos leído antes,
baja nuestra velocidad lectora. Ya sabes.

Leer palabras de tres en tres — Textos

Trata de leer 3 palabras a la vez dando un golpe de vista por cada punto rojo.

No debemos empezar a fijarnos en
la primera palabra de una línea
ya que desperdiciamos casi "media fijación".
Empieza a fijarte en la segunda,
así necesitarás menos golpes de vista.

Leer palabras de cuatro en cuatro — Textos

Trata de leer 4 palabras a la vez dando un golpe de vista por cada punto rojo.

Es muy difícil leer cuatro palabras de golpe.
¿Eres tú capaz de conseguir semejante proeza?
Si lo logras habitualmente, seras capaz de leer
más rápido que la mayoría de la gente.
Puedes intentarlo para ver lo difícil que es